सर्दियों में सेहत का ख्याल कैसे रखें

इस मौसम में स्किन, बालों के साथ हेल्थ का भी विशेष तौर पर ख्याल रखना पड़ता है क्योंकि इस मौसम में चलने वाली ठंडी हवाओं की वजह से आप आसानी से बीमार हो सकते हैं। इस मौसम में अधिकतर व्यक्तियों की इम्यूनिटी भी कमजोर हो जाती हैं। ऐसे मे इस मौसम में शरीर का ख्याल रखने के लिए डाइट में विटामिन सी फूड्स को अवश्य शामिल करना चाहिए। इन फूड्स के सेवन से मौसमी बीमारियों का खतरा कम होगा। सर्दी में अक्सर लोग अपने आसपास का, तो ख्याल रखते हैं। लेकिन कई बार जल्दबाजी में अपना ख्याल रखना भूल जाते हैं, जिस कारण कई बार वह बीमार हो जाते हैं। आज हम आपको कुछ ऐसी सर्दी से बचाव टिप्स के बारे में बताएंगे, जो आपको सर्दी के मौसम में बीमार होने से बचाएंगी।

- **ऊनी कपड़े पहनें**
  सर्दी में बीमार होने से बचने के लिए यह जरूरी होता हैं कि ऊनी कपड़े पहने। ऊनी कपड़े पहनने से शरीर गर्म रहता है, जिससे आप सर्दी से बच सकते हैं। सर्दी में ट्रैवलिंग के दौरान अपने साथ एक अतिरिक्त जैकेट/श्रग/कार्डिगन और एक ऊनी टोपी रखें ताकि तापमान गिरने पर आप इन्हें पहन सकें। साथ ही ध्यान रखें कि ज्यादा कपड़े भी न पहनें क्योंकि इसे शरीर का ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित हो सकता है।

- **हेल्दी डाइट लें**
  सर्दियों में स्वस्थ भोजन खाना अत्यंत महत्वपूर्ण है। खासकर, ऐसा आहार जो आपको गरम रखे, यही सबसे अधिक आवश्यक है। अपने आहार में, साबुत अनाज, लीन मांस, अंडे, वसायुक्त मछली, गुड़, नट्स, और भरपूर मात्रा में ताजे फलों और सब्जियों को शामिल करें। मसाले और जड़ी-बूटियां भी इसमें शामिल होने चाहिए, जो आपकी प्रतिरक्षा को बढ़ावा देकर आपको स्वस्थ रखने में सहायक हो सकती हैं।

- **व्यायाम ज़रूर करें**
  अपनी फिटनेस को बनाए रखने के लिए सर्दियों में अपने आपको फिट रखने के लिए अपनी दिनचर्या में किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधियों जैसे योग, वॉकिंग आदि को शामिल करें। नियमित व्यायाम आपको अधिक कैलोरी बर्न करने में मदद करेगा। यह आपको गर्म रखेगा और आपकी प्रतिरक्षा में सुधार करेगा, जिससे खांसी और सर्दी जैसी मौसमी बीमारियों से शरीर की रक्षा भी बढ़ेगी। यदि आपको अस्थमा या हृदय रोग जैसी कोई समस्या है, तो हवा में प्रदूषकों और एलर्जी से बचने के लिए बाहर जाने पर मास्क पहनें।

- **हाइड्रेट रहें**
  सुनिश्चित करें कि आप हर दिन पर्याप्त पानी पिएं। यह आपको हाइड्रेटेड रहने और हानिकारक विषाक्त पदार्थों से आपके सिस्टम को साफ करने में मदद करेगा। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से शरीर में तरल पदार्थ को संतुलित करने के साथ-साथ पोषक तत्वों को शरीर की कोशिकाओं तक ले जाने में भी मदद मिलेगी। यह कब्ज और अन्य पाचन समस्याओं को रोकने में भी मदद करता। पानी त्वचा को मॉइस्चराइज रखने और उसकी बनावट और उपस्थिति को बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

- **पर्याप्त नींद लें**
  नींद के महत्व को कम नहीं आंकना चाहिए। अच्छी नींद लेना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि व्यायाम करना और स्वस्थ भोजन करना। नींद की कमी से वजन बढ़ता है और आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो सकती है, जिससे बीमारी का खतरा बढ़ जाता है। वास्तव में, नींद की कमी अवसाद और शारीरिक कमजोरी जैसी बीमारियों का कारण बन सकती है, और उत्तम नींद आपकी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करती है।

- **हाइजीन बनाए रखें**
  सही हाइजीन का पालन करना बहुत महत्वपूर्ण है। साबुन और पानी से बार-बार हाथ धोना, आंख, नाक और मुंह को छूने से बचना आवश्यक है। ये सभी आदतें बैक्टीरिया और कीटाणुओं के खिलाफ सबसे अच्छे बचाव के तरीकों में से एक हैं। कोविड-19 का खतरा अभी भी है, इसलिए इन सभी बातों का खास ध्यान रखें। साथ ही, सामाजिक दूरी और मास्क जैसी अन्य सुरक्षा के उपायों का भी पालन करें।

- **लापरवाही कर सकती है बीमार**
  मौसम के साथ तालमेल बनाए रखना जरूरी है, ताकि बीमारियां दूर रहें। बदलते मौसम में डाइट और फिटनेस पर खास ध्यान दें। अखरोट और बादाम जरूर खाएं। यह व्यक्ति को हेल्दी रखने में मदद करेंगे। इन दिनों मौसम में काफी उतार-चढ़ाव हो रहा है। ऐसे में सेहत प्रभावित होती है। खुली हवा में सिर और माथा ढंक कर निकलें। सुबह भर पेट नाश्ता करें, ताकि इन्फेक्शन न हो। हल्का गुनगुना पानी पिएं। सूप, हरी सब्जियां, फल और ग्रीन टी शामिल करें। ये इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाती हैं। साफ सफाई का ध्यान रखें।

निष्कर्ष
सर्दियों में सेहत का ख्याल रखना व्यक्ति के सम्पूर्ण विकास और सुखद जीवन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस मौसम में सही आहार, उचित व्यायाम, नियमित नींद, व्यस्त और सक्रिय जीवनशैली, और हाइजीन का पालन करना आवश्यक है। ये सभी उपाय सर्दियों के मौसम में बीमारियों से बचाव में मदद करते हैं और व्यक्ति को स्वस्थ और सुरक्षित रखने में साहायक होते हैं। सही सेहत का ध्यान रखने से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार होता है।